

Community Health Plan

Notas para un VERANO saludable

¿Qué pensamiento viene a su mente cuando escucha decir: “¡Llego el verano!”? ¿Piensa en el clima caliente? ¿En el sudor? ¿En algún deporte? ¿Qué acerca de las quemaduras del sol o el agotamiento causado por el calor?

A su Plan de Salud le place presentarle las siguientes notas acerca de cómo prevenir y/o curar algunos de los problemas de salud durante el verano.

Quemaduras del sol

Prevención

Evite asolearse por más de 15 minutos (principalmente entre 10:00 am y 2:00 pm). Proteja la piel con una crema que tenga un factor de protección solar (SPF) de 15 o más.

Señales y Síntomas

Enrojecimiento, ardor, dolor y ampollas en la piel. Fiebre y/o dolor de cabeza.



Tratamiento

Suavice las quemaduras con un baño o lienzo frío. Tome medicina para el dolor si necesita. Si se forman ampollas, no las cubra y consulte con su médico.

Agotamiento

Prevención

No haga demasiado ejercicio o trabajo bajo el sol. Tome bastantes líquidos. Vístase con ropa de colores claros y floja.

Señales y síntomas

Piel pálida y pegajosa, pulso rápido, mucho sudor, mareo, náusea y/o vómito.



Tratamiento

Mueva a la persona a un lugar más frío. Si la víctima está consciente, acuéstela con los pies hacia arriba. Si la víctima puede tragar y respirar, déle de beber agua. Aflójele la ropa. Déle aire con un ventilador o con las manos.

Insolación

Prevención

Evite hacer demasiado ejercicio o trabajo bajo el sol.

Señales y Síntomas

Piel seca y caliente, pulso rápido, confusión, convulsiones y/o pérdida del conocimiento.



Tratamiento

Llame al 911 o vaya a una sala de emergencia **inmediatamente**. Mueva a la víctima a un lugar más frío. Quítele la ropa y envuélvala en una sábana mojada y fría. Déle aire con un ventilador o con las manos.

Picaduras de insectos

Prevención

Vístase con pantalones, calcetines y camisas manga larga cuando salga. Use repelente de insectos. Ponga mallas metálicas en las ventanas.



Señales y síntomas

Inflamación, enrojecimiento, picazón, y dolor. Adormecimiento, dolor de cabeza, fiebre, mareo y/o pérdida del conocimiento.

Tratamiento

Remueva cualquier aguijón, púa o punta. Lávese con agua y jabón. Ponga un lienzo frío encima de la picada/mordida. Busque atención médica **inmediatamente** si la reacción es seria.

.....
Este artículo no debe ser considerado como un consejo específico de salud porque cada situación individual es diferente. Si usted necesita atención médica, hable con su médico y no dependa del conocimiento adquirido en este artículo. Office of Managed Care/Community Health Plan/Provider & Health Education Unit, 2001.

Por favor enseñe su Tarjeta del Plan de Salud cuando solicite servicios médicos y.... ¡tenga un VERANO lleno de mucha salud y felicidad!



Escritor y diseñador -- Roberto Beloso, M.P.H.